ROK II.

Nr. 13.

DWU TYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY

WYCH: FIZ: KOB: SPORTO

HYGIENIE M



KOBIELSKA (Polonja-Warszawa)
najlepsza nasza po Konopackiej miotaczka dyskiem.

Pierwszy zeszyt lipcowy.

Cena egz. 50 groszy.



Niema przeszkód dla automobilistów.

UMIAR W ZAWODACH

Kiedy przed laty trzydziestu paru twórca nowoczesnych igrzysk olimpijskich, Piotr de Coubertin, przemawiał po raz pierwszy za wskrzeszeniem wspaniałej instytucji starożytnych Greków, zwrócił się do zgromadzonych w następujących słowach:

„Jeśli tłum widzów oklaskiwać was będzie, młodzi zawodnicy sportowi, stanie się to wbrew mojej woli i moim zamiarom. Nigdy nie godziłbym się, aby wasze walki o doskonałość zamieniły się w widowiska publiczne. Fakt ten oddałby wam bowiem złą przysługę. Troska o teatralną, widowiskową stronę zawodów sportowych przeciwstawiać się będzie istotnym wymogom sportu. Stracicie z oczu prawdziwy, głęboki cel sportu, a zwycięzcy zawodów uważać się będą za półbogów".

Życie poszło inną nieco drogą. Idea olimpizmu, co czteroletnie igrzyska olimpijskie, rozpętały w najwyższym stopniu pogoń za rekordami. Chwilami wydaje się, że sport przestaje służyć idei odrodzenia fizycznego ludzkości, zaprzęga się natomiast do służby idei rekordów, doskonalenia i wywyższania jednostek. We wszystkich krajach widzimy przecież nadmiar zawodów sportowych, acz zarazem wszędzie niemal odzywają się nieśmiało głosy za ich unormowaniem.

Pod wpływem zjawisk aktualnego życia sportowego Coubertin pisze swoje uwagi. Powiada: „Młodzież wciągnięta jest w wir nieustających zawodów. Zbyt wielka liczba ich powoduje zmęczenie ciała i umysłu. I oto, miast stać się przeciwwagą pracy umysłowej — sport wyrasta do wielkości głównego czynnika pracy codziennej nawet dla młodocianych. Nauka w szkołach prowadzona jest przez młodzież w pośpiechu i powierzchownie, podsycana próżną ambicją zdobycia dyplomu. Sport staje się pracą główną, nauka — dodatkową".

„Zawody sportowe praktykowane od wczesnej młodości wywierają zły wpływ na młodzież. Wywołują w niej chorobliwie wygórowaną ambicję własną, żądzę reklamy i nawet... chęć wyciągania zysków materjalnych ze sportu. Zbyt mało myślimy o środkach zapobiegających temu smutnemu stanowi rzeczy.

„Koncepcja olimpizmu, będąca motorem pracy sportowej w dobie dzisiejszej, w zasadzie opiera się na kulcie narodowego wysiłku, skierowanego ku zdobywaniu światowych rekordów. Idea rekordów rozrasta się nadmiernie, ogarniając zaledwie nieliczne jednostki specjalnie uzdolnione. Całe rzesze natomiast młodych ludzi, nie mogąc aspirować w tym kierunku dla braku specjalnych uzdolnień, powoli zrażają się do sportu. Oczywiście, utopją byłoby chcieć zerwać z koncepcją zawodów sportowych i przeciwstawiać się idei rekordów. Trzeba jednak i należy wprowadzić w tej dziedzinie nieodzowny umiar. Trzeba i należy obok rekordu absolutnego wprowadzić koncepcję rekordów względnych, to znaczy — maksymalnego wysiłku w stosunku do danych fizycznych i fizjologicznych poszczególnych jednostek".

„Wprowadzeniem tych metod ulepszających sport zająć się winna skwapliwie współczesna pedagogika sportowa. Sport stać się musi czynnikiem wychowawczym w szerokiem tych słów rozumieniu".

Przytoczonym powyżej rozważaniom Coubertin'a na temat sportu trudno odmówić racji. Przytoczyliśmy je w celu poinformowania szerokich sfer czytelników naszych, specjalnie zaś sfer nauczycielskich, o prądach, jakie nurtują wśród tych, którzy są poniekąd zarazem twórcami i strażnikami idei sportów, jako międzynarodowej istytucji wychowania społecznego i indywidualnego. Są one — jak sami możemy to łatwo skonstatować — arcyaktualne i w naszych stosunkach. Że sprawa ta była już poruszana w naszych sferach nauczycielskich — dowodem fakt zakazu startowania młodzieży szkolnej w zawodach pozaszkolnych. Czy środek ten jest istotnym i jedynym sposobem ułożenia sportu w szkole we właściwe mu łożysko — inna to sprawa, której narazie poruszać nie chcemy.—Jest to wszakże świadectwem, że i nasze sfery zainteresowane sprawie tej poświęcają nieco uwagi i że kwestja sportu zawodniczego dla młodzieży szkolnej znajduje się i u nas w stadjum rozwoju i dyskusji.

Sport w chwili obecnej przeżywa na całym świecie swój złoty okres rozkwitu. Budzi powszechny entuzjazm i rozporządza olbrzymią skalą środków dynamicznych, powodujących wysokie napięcie zainteresowań ze strony wszystkich warstw społecz-

nych. Dzięki tym właśnie zaletom spełnić może olbrzymie zadanie wychowawczo-społeczne. Ale zarazem właśnie dlatego, że budzi w ludziach wielkie namiętności, że wyzywa do walki maksimum ambicji, łatwo ulec może spaczeniu, zdegenerować się i przejść do okresu upadku, jak to już raz miało miejsce w starożytnej Helladzie, w okresie jej dekadentyzmu.

Słowa powyższe piszemy z myślą, że wychowawcy fizyczni, kierujący sportami młodzieży szkolnej, zechcą je wziąć pod uwagę i rozwagę.

ĆWICZENIA CIELESNE W CZASIE WAKACYJ

Mamy już koniec roku szkolnego, a z nim koniec pracy nauczycieli ćwiczeń cielesnych. Jeszcze tylko uroczystość dnia sportowego w szkole, ostatnie rozgrywki w grach sportowych i ucichną na długie dwa miesiące boiska szkolne. Nie wszyscy jednak kierownicy ćwiczeń cielesnych są w tych szczęśliwych warunkach, że mogą myśleć o odpoczynku. Jedni należą do kategorji tych, którzy czują konieczność uzupełnienia wiedzy, a więc wyjeżdżają na wakacyjne kursy kilkotygodniowe; inni muszą latem pomyśleć o pracy zarobkowej i w tym celu starają się o rozliczne posady w obozach, na kolonjach letnich i t. d. Zarobkowanie w lecie jest jednak u nas dość utrudnione, gdyż aczkolwiek pracy jest aż nadto dużo, niema w tym kierunku żadnej organizacji.

Mam w tej chwili na myśli wszystkie nasze letniska, miejscowości kuracyjne i kąpieliska nadmorskie. Zaledwie kilka środowisk, które gromadzą setki kuracjuszów dorosłych, a więcej jeszcze dziatwy, zdobyło się na zorganizowanie ćwiczeń cielesnych na świeżem powietrzu. To co wszędzie na zachodzie jest znaną, stara i zwykłą rzeczą, u nas wymaga specjalnej agitacji i zwracania uwagi na konieczność zaopiekowania się w czasie lata dziatwą i młodzieżą, oraz dostarczenia ludziom dorosłym, którzy w wirze zajęć zimowych nie mają czasu na kształcenie cielesne, jak najwięcej możliwości ruchu, powietrza i słońca.

Do jakiego stopnia zużytkować można tereny letnisk dla ćwiczeń cielesnych dowodem służyć może przedewszystkiem Kossów w Małopolsce Wschodniej, gdzie od szeregu lat, jeszcze przedwojennych, dr. Tarnawski, zwolennik przyrodolecznictwa, prowadził sam ćwiczenia gimnastyczne, a obecnie wyręcza się dobrze przygotowanymi kierownikami. Codzienne ćwiczenia gimnastyczne, które są tam obowiązkowe dla wszystkich pacjentów zakładu, odbywają się na odkrytej przestrzeni, w strojach możliwie zredukowanych. Drugą miejscowością, która w szerokim zakresie uwzględnia ćwiczenia ruchowe, są Druskienniki nad Niemnem. Inicjatywę i szczerze oddaną pracę kładzie tam dr. Lewicka która za podstawę leczenia wszelkich niedomagań przemiany materji uznała **ruch.** Jak pożyteczny okazał się jej projekt świadczy wymownie rozwój wszelkich ćwiczeń cielesnych zarówno na kąpielach powietrzno-słonecznych, jak i poza kąpielami na boiskach druskiennickich. W roku bieżącym w Druskiennikach znajdą pracę dwaj instruktorzy męscy oraz kierowniczka ćwiczeń żeńskich i dziecięcych. W innych jednak miejscowościach sprawa ćwiczeń leży w zapomnieniu. Zapominamy, że najodpowiedniejszą porą do wykorzystania wpływów ćwiczeń ruchowych na rozwój młodzieży i dziatwy są właśnie miesiące letnie, kiedy młodzież wolna jest od ujemnych wpływów szkolnego życia i pracy. Wypoczęta i na powietrzu młodzież najszybciej rozwija się i łatwo asymiluje dary przyrody. Przy umiejętnie prowadzonych ćwiczeniach i systematycznych grach, jak łatwo latem poprawić można zaniedbaną postawę pleców, rozwinąć klatkę piersiową, wzmocnić serce i płuca, udoskonalić muskulaturę, pozbawiając niepotrzebnych często nawarstwień tłuszczu, który tamuje sprawność włókien mięśniowych (otłuszczone dzieci).

Dużą rolę odegrać mogą w tych sprawach kierownicy ćwiczeń cielesnych. Powinni oni wystąpić z inicjatywą i udać się do zarządów poszczególnych zdrojowisk, letnisk i miejscowości nadmorskich z propozycją całkiem konkretną i zdecydowaną. Każda miejscowość, chcąca dziś stworzyć kulturalne i zdrowotne warunki swym młodym i dorosłym kuracjuszom, bądź letnikom, musi wyasygnować znikomą zaledwie sumę na uporządkowanie specjalnego boiska, oparkanionego — dla zupełnej swobody ćwiczących i możności korzystania z kąpieli słonecznych; boisko takie zaopatrzyć w niezbędne przyrządy do gimnastyki t. j. drabinki, tramy, kraty, ławki i skocznie. Prócz tego na boiskach odkrytych w parku, pobudować place do gry w piłkę siatkową, koszykową lub ręczną oraz place do tennisa, co zresztą jest dość rozpowszechnione. Nie wolno też zapominać o organizacji ćwiczeń i gier dla małej dziatwy, która powinna latem mieć te zajęcia codziennie.

Pomocą przy takiej organizacji powinni być lekarze miejscowi, którzy wprost domagać się winni instruktorów (rek) gimnastyki i gier dla tych pacjentów, którym ruch przy kuracji jest wskazany, a sądzę, że takich jest wszędzie bardzo dużo. Któż z nas nie obserwował jak monotonnie wloką swój żywot rozliczni kuracjusze z pośród młodych i starszych. Jak korzystnie mogliby spędzić niejedną godzinę w ruchu i słońcu, gdyby wszędzie znajdowały się po temu odpowiednie warunki.

Konkretyzując wszystko, co poruszyłam wyżej, zwracam się z gorącym apelem, przedewszystkiem do **instruktorów i instruktorek ćwiczeń cielesnych,** następnie do lekarek i lekarzy, którzy bądź ordynując w zdrojowiskach letnich, bądź przez przychylną dla sprawy opinję, mogą ją poprzeć i w czyn wprowadzić; apeluję wreszcie do zarządów poszczególnych zdrojowisk i letnisk, aby zechciały również wziąć do serca dobro kuracjuszów i przyszły z pomocą w dokonywaniu niezbędnych inwestycyj gimnastyczno-sportowych.

Nie odkładając sprawy na dalsze lata, niechaj w tym roku jeszcze znajdą się jednostki, które zorganizują ośrodki ćwiczeń cielesnych w letniskach w pobliżu Warszawy jak: Konstancin, Skolimów, Urle, Milanówek i t. p., na wybrzeżu Bałtyckiem, gdzie są tak znakomite warunki dla sportów i **nauki pływania,** bardzo u nas zaniedbanej, wreszcie we wszystkich uczęszczanych miejscowościach leczniczych. *H. Olszewska.*

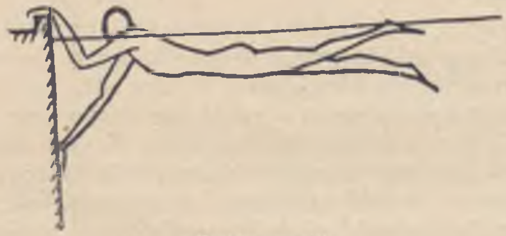


Z gimnastyki Agnety Bertram.

NAUKA PŁYWANIA ELEMENTARNEGO I SPORTOWEGO METODĄ L. B. DE HANDLEYA

(dokończenie artykułu z Nr. 7 „Startu").

Naukę pływania elementarnego crawlem, metodą de Handleya, prowadzić można wygodnie wtedy tylko, gdy ma się do dyspozycji płytki basen. W braku regularnego basenu wyzyskiwać można dno naturalne, pod warunkiem, by uczeń miał możność ćwiczenia na wodzie, sięgającej mu do pasa, i by mógł odbijać się od ściany pionowej, wzgl. od innego przedmiotu, stojącego pionowo w wodzie. W braku wody płytkiej można ćwiczyć ruchy nóg, trzymając się rękami brzegów basenu, bądź opierając się na piłce, ruchy rąk zaś wykonywać wisząc na pasie. W taki sposób jednak może tylko uczyć się crawla osoba, umiejąca już utrzymywać się na wodzie. Osoba nie umiejąca pływać, musi mieć wodę płytką, aby mieć możność zupełnie samodzielnie rzucać się na powierzchnię i raz po raz probować utrzymywać się na wodzie przy pomocy ruchów crawlowych.



„Battement".

Ruchy nóg.

Uczeń staje na dnie w wodzie, sięgającej mu do pasa, plecami przy ścianie. Jedną nogę na wysokości kolana opiera o ścianę. Pochyla się naprzód, tak by brodę zanurzyć w wodzie, wyciąga ręce złączone przed siebie, zwrócone dłońmi ku dołowi. Robi głęboki wdech i wstrzymuje powietrze w płucach. Następnie, zanurzając twarz w wodzie, odbija się bardzo silnie nogą od ściany i wyciąga się swobodnie na powierzchni wody.

Skutkiem szybkości uzyskanej z odbicia, nawet uczeń, którego ciało z natury z trudem utrzymuje się na wodzie, posuwać się będzie po jej powierzchni, dopóki nie straci uzyskanej z odbicia szybkości. Jest to t. zw. szybowanie po wodzie **(flottement).** Gdy uczeń stracił szybkość, opiera się jedną nogą o dno, jednocześnie naciskając rękami wodę, by unieść tułów ku górze. Ćwiczenie to wykonywa uczeń wielokrotnie.

Rezultatem jest wyrobienie w sobie przekonania, że utrzymanie się na wodzie wtedy, gdy ma się pewną szybkość, nie nastręcza żadnych trudności, dodaje to uczniowi znacznej pewności siebie i przyucza go do nabierania odrazu właściwej, naturalnej pozycji na wodzie, gdy tymczasem pływak uczony „na wędce" i stale podtrzymywany przez siłę zewnętrzną, przyzwyczaja się do przybierania na wodzie wszelkich pozycyj, z wyjątkiem pozycji właściwej.

Gdy uczeń opanuje szybowanie, rozpoczyna się praca nóg. Ma to miejsce na pierwszej lekcji. Uczeń ma nogi trzymać zupełnie wyprostowane, ze stopami wyciągniętemi, ale całkowicie rozprężone. Stopy winny być lekko skręcone do wewnątrz. Nogami uderza się zgóry na dół dość szybko, ale zupełnie miękko, wykonywując odchylenia maximum 20 cm. Ruch ten musi być wykonywany swobodnie, bez ekspensowania zbytniej energji. Nogi nie powinny wychodzić z wody. Mają one być wyprostowane, ale nie sztywne, to też w czasie uderzeń konieczna jest pewna gra w kolanach i kostkach.

Następnie uczeń z kolei odbija się od ściany, i z chwilą rozpoczęcia szybowania wprawia nogi w powyższy ruch crawlowy. Posuwa się tak naprzód dopóty, dopóki nie zabraknie mu powietrza w płucach, poczem ćwiczenie ponawia. Ćwiczenie to należy uważać za opanowane, gdy uczeń po odbiciu może przepłynąć tak 6 do 7 metrów.

Ruchy rąk.

Przechodzi się teraz z kolei do ćwiczeń ruchów rąk. Uczeń staje na dnie w rozkroku w wodzie do pasa, wysuwając nogę prawą do przodu, pochyla tułów naprzód, tak by zanurzać brodę, wyciąga rękę prawą naprzód, lewą do tyłu, dłońmi dotykając powierzchni. Głowę i ramiona zwraca w lewo. Teraz, nie ruszając głową ani ramionami, zatacza ręką prawą półkole wdół i ku tyłowi aż do uda, lewą zaś półkole wprzód ku górze, przenosząc ją znacznie ponad linją ramion.

Po wykonaniu tego ruchu rękami wyciągniętemi, postępuje krok naprzód lewą nogą, skręca głowę i ramiona w prawo i rozpoczyna taki sam ruch rękami, oczywiście, wysyłając rękę prawą wprzód, lewą zaś wtył.

Ten wiatrakowy ruch, po kilku próbach staje się nieprzerwanym i ciągłym i ćwiczyć go należy dopóty, dopóki uczeń nie będzie umiał wykonywać go w zupełnej niezależności od tułowia, utrzymując głowę nieruchomą, skierowaną w prawo podczas przerzucania wprzód prawej ręki i naodwrót.

Po zmechanizowaniu tego ruchu, uczeń zaczyna ćwiczyć go w czasie szybowania. Po odbiciu wprawia w ruch nogi (jak powyżej), po chwili zapomina o ruchu nóg i koncentruje całą swą uwagę na rękach, naciskając wdół i wtył prawą rękę, prowadząc ją pod tułowiem. Gdy ręka dochodzi do powierzchni, przewraca nieco ciało na lewy bok i rozpoczyna ciągnięcie lewą ręką. Po chwili przechyla się na prawo, zanurzając znów rękę prawą.

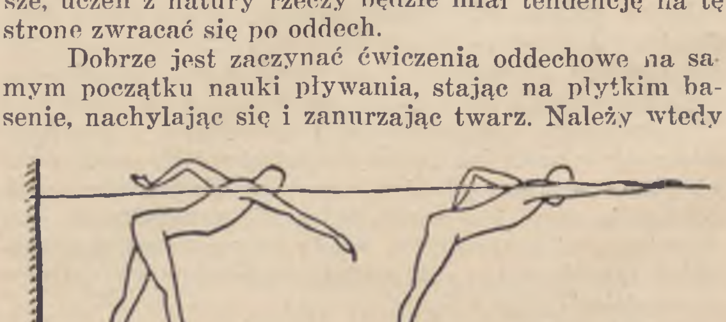
Ćwiczenia te powtarza się wielokrotnie, starając się przechylać z boku na bok. Ruch rąk pod wodą ma być energiczny, nad wodą zupełnie miękki i rozprężony.

Według de Handleya przeciętnemu uczniowi zazwyczaj starcza kilku minut na skoordynowanie ruchów rąk z ruchami nóg, o ile był on od początku odpowiednio uczony — musimy dodać.

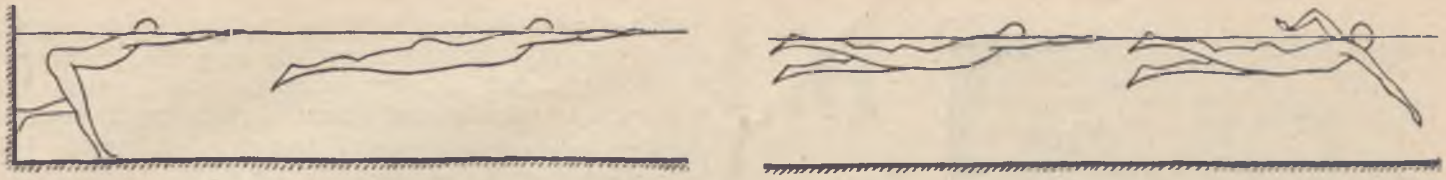
Oddech.

Mało ludzi jest zdolnych oddychać jednakowo dobrze na obie strony. Większość ma swoją stronę uprzywilejowaną, i tylko z tej strony umie dobrze i prawidłowo chwytać powietrze. Ta strona zaznacza się już podczas opanowywania przez ucznia ruchów nóg. Wówczas bowiem, jeżeli z jednej strony ruchy nóg są silniejsze, uczeń z natury rzeczy będzie miał tendencję na tę stronę zwracać się po oddech.

Dobrze jest zaczynać ćwiczenia oddechowe na samym początku nauki pływania, stając na płytkim basenie, nachylając się i zanurzając twarz. Należy wtedy



Ćwiczenia ruchu rąk na płytkim basenie.



1) Szybowanie. 2) Ćwiczenia ruchów nóg, przy szybowaniu włączenie rąk.

wydychać powietrze pod wodą ustami wzgl. nosem, i następnie powoli skręcać głowę na bok by chwytać powietrze.

Po skoordynowaniu ruchów, uczeń odbija się od brzegu, wprawia w ruch nogi, zaczyna następnie pracę rąk od tej ręki, z której strony ma zamiar oddychać.

Zdaniem de Handleya przeciętny uczeń po dwóch lekcjach półgodzinnych prowadzonych tą metodą, powinien już pływać.

Po opanowaniu tej umiejętności elementarnej, przychodzi kolej na wygładzanie stylu. Zaczyna się od tego, że przestaje się przechylać ciało (rulować) na ten bok, z którego się nie oddycha, następnie zaczyna się zginać ręce przy przenoszeniu ich wprzód i t. d.

Nigdy nie należy wysilać się, by narzucać uczniowi pewne określone tempo nóg, czy to więc crawla cztero, ośmio, czy sześciouderzeniowego, nie należy też narzucać ruchów nóg zupełnie symetrycznych, lub niesymetrycznych. Jeżeli uczeń prawidłowo opanuje najprzód ruchy nóg, a potem dopiero włączać będzie ręce—niewątpliwie opanuje rytm nóg właściwy zupełnie bezwiednie, przyjmie ten styl, który będzie dla niego najnaturalniejszy i temsamem najbardziej odpowiedni.

T. Semadeni.

SPORT JAKO CZYNNIK WYCHOWAWCZY

Wielkie zagadnienie wytworzenia nowego, lepszego typu człowieka, jest wciąż aktualne i wciąż jest największą troską każdego, świadomego swych zadań społeczeństwa. W naszych zaś warunkach winno specjalną budzić czujność pedagogów, zwłaszcza przy doborze środków i wartościowaniu czynników wychowawczych.

Z pośród tych czynników jednym z najbardziej wartościowych jest sport, który w ostatnich czasach zaczyna zdobywać sobie należne mu stanowisko i wysuwać się na czoło zagadnień wychowania społecznego i narodowego. Zastanówmy się więc nad wartością i znaczeniem sportu z punktu widzenia fizjologicznego, psychologicznego i społecznego.

Jeżeli chodzi o wpływ fizjologiczny, to dość powiedzieć, że sport, stwarzając niezbędny dla organizmu ruch, czyni zadość elementarnej jego potrzebie biologicznej, ale zarazem wprowadza harmonję w układ mięśniowy i nerwowy oraz równowagę pomiędzy pracą umysłową i fizyczną, przyczem wyrabia siłę mięśni, sprawność ich, zręczność i szybkość ruchów, zwiększa wytrwałość, odporność i sprawność organów wewnętrznych, uczy szybkiej orjentacji, zmusza do życia higjenicznego, rozwija piękno ciała.

Wpływ sportu na kształtowanie charakteru jest również ogromny. Podnosząc tętno życia w całej jego rozciągłości, sport sprowadza niezmiernie korzystny stan poczucia zdrowia i sił własnych. Stan taki napełnia duszę świeżością i wesołym nastrojem i umożliwia ożywioną działalność mechaniczną i psychiczną, wytwarza pewność siebie, odwagę i siłę woli.

Walka sportowa, pokonywanie w grach sportowych licznych przeszkód i trudności, wszystko to hartuje charakter człowieka, rozwija śmiałość, daje pewność zwycięstwa i ufność we własne siły, a potrzeba szybkiego orjentowania się i czynu we właściwej chwili wyrabia stanowczość i kształci zdolności umysłowe i twórcze w zakresie działania.

Ze stanowiska społecznych ideałów życia sport, przyczyniając się do przygotowania zdrowych i silnych organizmów o dużej sprawności cielesnej i równowadze duchowej, już przez to samo pierwszorzędną odgrywa rolę w wychowaniu. A przecież sport posiada jeszcze dużo innych walorów społecznych. Jednostki, należące do takiej zbiorowości, przez współpracę na gruncie zabiegów sportowych rozwijają w sobie i utrwalają wiele cennych cech społecznych jako to: pracowitość,wytrwałość w walce z trudnościami, poczucie prawa i karność, umiejętność wyboru pracy, zrozumienie potrzeby uległości, poczucie odpowiedzialności za swoje czyny, uczciwość, wreszcie stanowczość i solidarność.

Zważywszy na wszystkie wyżej wymienione korzyści, jakie osiągnąć można przez odpowiednie z ćwiczeniami gimnastycznemi połączone uprawianie sportów, musimy sport uznać za jeden z najważniejszych czynników wychowawczych i wszelkich dołożyć wysiłków, aby zapewnić mu należyty rozwój. W programach szkolnych winien sport znaleźć miejsce narówni z innemi przedmiotami. Dotychczas, niestety, pod względem wychowania sportowego u nas są jeszcze duże braki, zwłaszcza w szkołach żeńskich. Przedewszystkiem upośledzone są pod tym względem szkoły żańskie zawodowe, gdzie lekcje wraz z pracą warsztatową trwają po 8 godzin dziennie, a na wychowanie fizyczne przeznacza się zaledwie 1 godzinę tygodniowo w klasie, sporty zaś nieuprawiane są prawie zupełnie.

J. Ubysz.



Gladitsch (Niemcy) w skoku wdal.



Miss Amelia Earhart po wylądowaniu w Londynie.

HALLO!

Konopacka ma nową rywalkę w rzucie dyskiem. Jest nią Szwedka Swedborg, która na treningu osiągnęła ostatnio wynik 39 mtr. 54 cm.

—o—

Liczba uprawianych sportów ustawicznie zwiększa się. Pomysłowość ludzka wysila się w kierunku stworzenia nowych form ruchu sportowego.

Według wiadomości uzyskanych ostatnio z Anglji — dość dużem powodzeniem cieszy się nowowprowadzona odmiana gry w golfa. Do gry tej używa się kijów i piłek używanych zwykle w golfie. Zadaniem zawodniczek jest przez uderzenie piłki trafić nią w specjalnie zbudowaną ścianę, określonych rozmiarów, na której oznaczone są pola, w które należy trafiać. Za trafne uderzenie liczy się odpowiednią liczbę punktów, przytem na ścianie oznaczone są miejsca trudniejsze i łatwiejsze, punktowane różną ilością punktów.

Gra ta, dostępna w równym stopniu dla osób różnego wieku, wydaje się mieć zapewnione powodzenie.

—o—

Pierwsza kobieta przeleciała Atlantyk...

Rok temu Amerykanka Ruth Elder z pilotem Haldemannem, wystartowawszy z New-Yorku, lądować musiała z racji defektu motoru na wyspach Azorskich, niedaleko od upragnionych brzegów Europy.

W roku bieżącym rodaczka jej, miss Amelia Earhart, dokonała lotu szczęśliwszego.

Przed paroma tygodniami pilotka miss Earhart z pilotem Stultzem wystartowała z Ameryki na aparacie Friendship („przyjaźń"). Jest to aparat trzymotorowy, Fokker, tego samego typu, na którym w roku ubiegłym przeleciał Atlantyk kpt. Byrd. Lot transatlantycki dokonany został w 23 godziny, w czasie których szczęśliwie przebyto 3.200 kilometrów, pomimo niepomyślnych warunków meteorologicznych. Zwycięska para pilotów wylądowała w Anglji.

Miss Earhart, bogata Amerykanka przeleciała Atlantyk na własnym aparcie. W innych warunkach lot nie byłby zresztą możliwy.

Pierwszą bohaterkę Atlantyku dla wielkiego jej podobieństwa zewnętrznego do Lindberga nazywają w Ameryce „miss Lindy", co stanowi zdrobniałe nazwisko asa lotnictwa światowego.

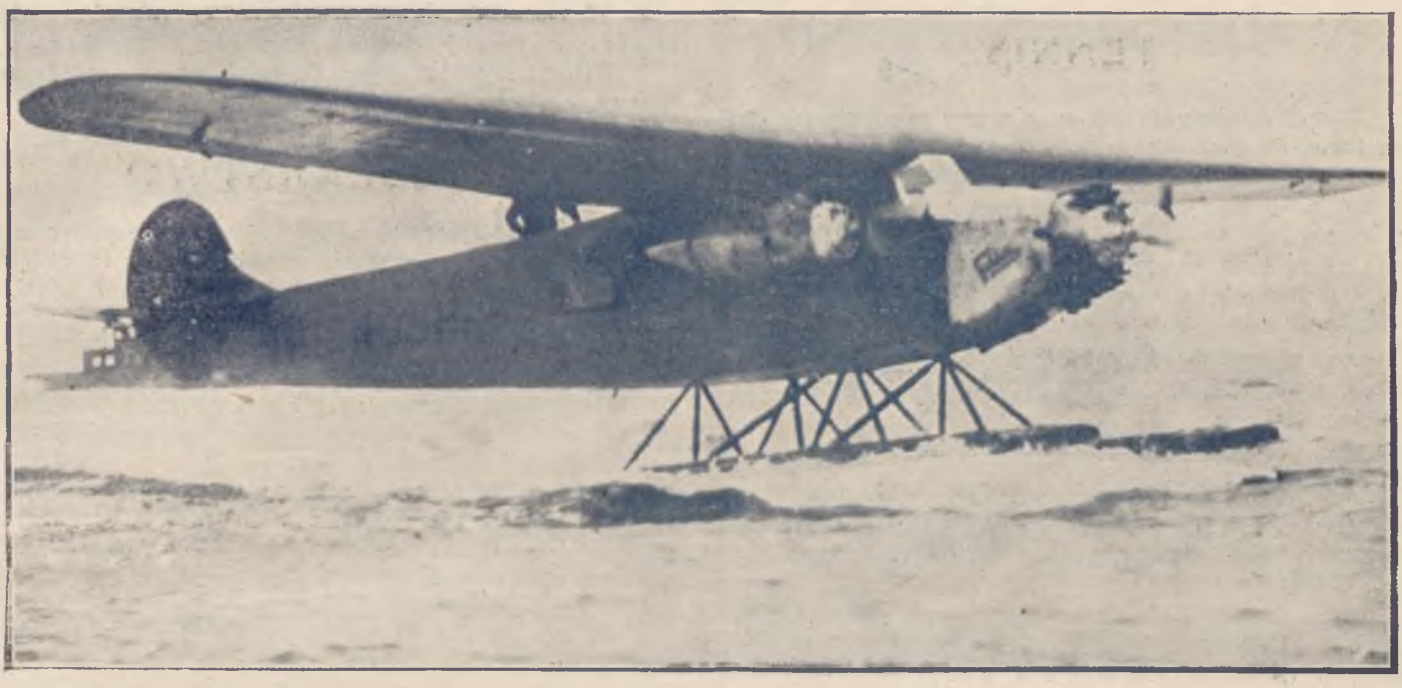
Szczegół ciekawy i niepozbawiony pewnego smaku sensacji: miss Earhart przedsięwzięła swój lot transatlantycki dla złożenia wizyty swemu narzeczonemu, który właśnie bawił w Londynie...

—o—

Helena Wills, spadkobierczyni wielkiej, światowej sławy i niezapomnianych triumfów największej tennisistki świata, Zuzanny Lenglen, nie dorównywa wielkiej popularności, jaką cieszyła się genjalna Francuska. Dlaczego? Odpowiedź jest dość łatwa: Helena Wills posiada wprawdzie niezaprzeczoną wyższość nad wszystkiemi tennisistkami świata, podobnie jak wielka jej poprzedniczka, lecz... Lenglen błyszczała poza tem



Nowa odmiana gry w golfa, uprawiana z zapałem w Anglji.



Aparat, na którym miss Earhart przeleciała Atlantyk.

na korcie tennisowym niezwykłą gracją i niezrównanym czarem francuskiego wdzięku, na którym zbywa Amerykance.

Miss Poker-Face, jak nazywają Amerykanie Helenę Wills, imponuje spokojem. Podobno nawet najregularniejszy i najbardziej opanowany w świecie tennisista, René Lacoste nie wytrzymuje z nią porównania jeżeli chodzi o zachowanie spokoju, chłodnej krwi i niezdradzenie niczem przeżywanego niepokoju. Ma uderzenia niezwykle silne, prawie męskie; technikę niezwykle precyzyjną, taktykę mądrą i przemyślaną. Gra „z głową". Równie pewna w grze z głębi kortu, jak w wolejach pośrodku, jak wreszcie przy siatce. Panuje nad sytuacją i nad samą sobą. Wydaje się być nieczułą na oklaski publiczności, na zdobywane triumfy. Obchodzi ją wyłącznie sportowa strona gry w tennisie.

Helena Wills jest dziś w każdym razie jednym z najładniejszych typów sportowych nam współczesnych.

———o———

W dniu 8 b. m. odbyć się ma na torze automobilowym w Monthléry pod Paryżem wielki „dzień automobilowy".

Przewidziany jest przedewszystkiem wielki konkurs elegancji samochodów, ponadto konkurs zręczności i zawody o drugie mistrzostwo automobilowe Francji.

Do konkursu elegancji staną automobile kierowane przez panie w dwóch kategorjach: 1) samochody turystyczne oraz 2) sportowe i wyścigowe. Ponadto w każdej kategorji dokonany będzie dalszy podział na klasy w zależności od siły motoru.

Zawody o mistrzostwo odbędą się na dystansie 50 klm.. Dla wyrównania szans poszczególnych maszyn stosowany będzie handicap.

Na samochodach, biorących udział w konkursie, mogą znajdować się jako pasażerowie — tylko osoby płci pięknej.

———o———

W dniu 17 ub. m. odbyło się otwarcie przystani Wojskowego Klubu Wioślarskiego w Warszawie. Akt otwarcia odbył się, jak zwykle, bardzo uroczyście.

Z przyjemnością mogliśmy skonstatować, że sekcja pań w klubie tym stale się powiększa i bierze co raz czynniejszy udział w życiu sportowem klubu.

———o———

Sport amerykański żyje pod znakiem rekordów. Gwoli uzyskania tytułu rekordzisty ustanawia się szereg dowolnie obmyślonych konkurencyj nierzadko z ideą sportu niewiele mających wspólnego, a częstokroć urągających zasadom dbałości o zdrowie fizyczne.

Niewątpliwie jedynem wytłumaczeniem owych rekordów jest nadmierna ambicja indywidualna poszczególnych sportowców. Ta ambicja jedynie tłumaczyć może nowoustanowiony rekord pływacki „na wytrzymałość". Pływaczka amerykańska, Lattée Moore Shoemmell pływała w basenie w Miami bez przerwy 32 godziny. Dawny rekord w tej „specjalności" wynosił 31 godzin, należał do Angielki Johnston i ustanowiony był już w roku 1880.



Aparat, na którym leciała do Europy Ruth Elder.

TENNIS

W odbywającym się w Krakowie międzynarodowym turnieju tennisowym w grze pojedyńczej pań odbył się szereg niezmiernie interesujących gier.

W półfinałach Dubieńska pokonała Jędrzejewską 8:6; 8:6;; zaś Neppach (Niemcy) — Baumgarten (Węgry) 6:2; 6:1. W finale po zaciętej walce Neppach zwyciężyła p. Dubieńską w stosunku 6:1; 1:6; 6:3.

Dubieńska znajduje się obecnie w doskonałej formie, czego dowodem jest fakt zdobycia przez nią jednego seta na znakomitej tennisistce niemieckiej.

———o———

Turniej tennisowy o mistrzostwo Poznania, odbyty w dniach 21 — 24 ub. m., zgromadził szereg pierwszorzędnych rakiet damskich w Polsce oraz doskonałą p. Fridetzky z Opawy.

Po zaciętych walkach w pierwszych rundach zwycięstwo w półfinałach zdobyły: Dubieńska, bijąc Warmińską w dwóch setach 6:1 i 6:1 oraz Fridetzky nad Eckstein 6:0; 6:2.

Mecz finałowy — Dubieńska — Fridetzky przyniósł niespodziewanie dość sensacyjne zwycięstwo Polce, która lekko uporała się z przeciwniczką w dwóch setach: 6:3; 6:0.

———o———

W nadmorskiej miejscowości holenderskiej Scheveningen, odbył się międzynarodowy turniej tennisowy z udziałem najlepszych rakiet świata.

W grze pojedyńczej pań zwyciężyła czołowa tennisistka Holandji, zarazem jedna z najlepszych w Europie, Bouman, bijąc Niemkę Aussem w trzech setach: 2:6; 6:4; 6:2.

———o———

W Wimbledon odbył się mecz międzypaństwowy pomiędzy tennisistkami Anglji i Stanów Zjednoczonych. Wbrew oczekiwaniom — wygrały Angielki w stosunku 4:1.

Jedyne zwycięstwo wywalczyła dla Ameryki słynna Helena Wills, bijąc Bennett w stosunku 6:3; 6:2. Pozostałe spotkania wygrały Angielki, a mianowicie: Watson — Mallory 2:6; 6:1;; 6:2. W grze podwójnej: Bennet — Wattson pobiły Wills — Mallory 6:2; 6:1.

NOWE REKORDY

Z myślą o igrzyskach olimpijskich wre praca wśród sportowców całego świata. Myśl o zdobyciu sukcesów w walce z najlepszymi zawodnikami świata dodaje bodźca do wytrwałej pracy. Nic też dziwnego, że organizowane obecnie w całym świecie przedolimpijskie zawody eliminacyjne przynoszą znaczne poprawienie dotychczasowych wyników, a nierzadko nowe rekordy.

Wyjątkowo intensywna praca odbywa się w kobiecych środowiskach lekkoatletycznych. Wciąż przychodzą wieści ze świata o nowych rekordach. W dniach ostatnich padły trzy nowe rekordy światowe, a mianowicie: w skoku wdal niezrównana Japonka, Hitomi, bije dawny rekord świata wynikiem 5 mtr. 69 cmt., w skoku wzwyż — jej rodaczka, Chilart, osiąga nowy rekord — 1 mtr. 60 cm., oraz Niemka Holstein jest autorką nowego rekordu światowego w rzucie kulą z wynikiem 11 mtr. 85 cm.

Nowy rekord światowy w biegu na 100 mtr. ustanowiła Niemka, p. Junkers, wynikiem 12,1 sek.

Również na 800 mtr padł rekord. Ustanowiła go Szwajcarka, Gentzel, czasem 2 m. 20,4 sek.

W oszczepie dowolną ręką nowy rekord światowy ustanowiła Niemka, Hargus, wynikiem 38 m. 36 cm.

Hitomi skokiem wdal długości 598 cm. pobiła swój własny, niedawno ustanowiony rekord światowy.

WIOŚLARSTWO

W dniu 10 czerwca odbyły się w Bydgoszczy eliminacyjne olimpijskie rekordy wioślarskie, w ramach których rozegrany został bieg pań na czwórkach półwyścigowych. Na starcie stanęły 2 osady: AZS-u Warszawa i Bydgoskiego Klubu Wioślarek. Wygrały akademiczki o jedną długość łodzi.

Obie osady złożone były z nowicjuszek.

———o———

W dniu 24 czerwca odbyły się pierwsze regaty na Wiśle w Warszawie, organizowane przez Międzyklubową Komisję Regatową. Organizacja bardzo sprawna, biegi ciekawe, walka — dzięki wyrównanej klasie startujących osad — emocjonująca.

W ramach regat odbył się jeden bieg pań na półwyścigowych czwórkach cedrowych. Do biegu stanęły aż cztery osady, po dwie z Warszawskiego Klubu Wioślarek i Akademickiego Związku Sportowego. W przedbiegach osada Warsz. Klubu Wioślarek pod sterem J. Grabickiej zwyciężyła lekko osadę akademiczek pod sterem Gozdziałkowskiej, oraz druga osada Klubu Wioślarek pod sterem H. Kożuchowskiej zajęła pierwsze miejsce skutkiem dyskwalifikacji akademiczek.

W finale spotkały się dwie osady Warsz. Klubu Wioślarek, przytem osada pod sterem Grabickiej o dwie klasy lepsza od przeciwniczek bez trudu zdystansowała osadę Kożuchowskiej.

Skład zwycięskiej osady: Z. Czaplicka, J. Jamnicka, M. Gaszczyńska i J. Architówna.

ŁUCZNICTWO

W Warszawie odbyły się dn. 26 czerwca zawody łucznicze, w których pierwsze miejsce zajęła Angielówna (Pruszków) 41 pkt., 2) Jóżkiewiczówna — 38 pkt., 3) Morawska 26 pkt.

PŁYWANIE

OKRĘGOWE MISTRZOSTWA W WARSZAWIE

Tegoroczne okręgowe mistrzostwa pływackie dały dowód, że sport ten w stolicy tak zaniedbany dotąd przez kobiety, rozwija się coraz pomyślniej, że zarówno wynikami, jak i liczbą zawodniczek Warszawa zaczyna wysuwać się na pierwsze miejsce w Polsce.

Zasługę tu ponosi w danym wypadku prawie wyłącznie AZS., gdyż jedynie jego zawodniczki startowały. W szeregach tego klubu znalazła się ostatnio i znana wieloletnia mistrzyni Polski p. Tratowa, której wytrwała praca dała znowu ładne rezultaty.

1-szy dzień zawodów.

400 m. st. dow. Startują trzy zawodniczki AZS. Jedna rutynowana, o słabej technice Tratowa, druga Iżycka, świetna w sprincie, debiutująca na dystansach średnich, i trzecia początkująca Tacikowska. Przychodzą też do mety w tej kolejności. Tratowa, dzięki dobrej kondycji fizycznej i opanowaniu nawrotów, które na 25-cio metrowym basenie grają wielką rolę, poprawia się w stosunku do roku zeszłego o 41 sek., i bije dość znacznie, bo o 8 sek. **rekord polski** Kajzerówny, uzyskany stylem klasycznym. Iżycka, jako druga ma 8:19,4.

Sztafeta 5 x 50 m. W AZS-ie rusza pierwsza Tratowa, płynąc 50 m. w dobrym czasie 45 sek. następnie idą nieco słabsze Tacikowska i Kowalewska, z kolei przychodzi Liebhardówna, płynąca bardzo ładnym crawlem, i kończy prawdziwie sprinterowskim stylem Iżycka. Czas

ogólny 4:09,8, **rekord polski** Giszowca pobity o 8,2 sek.
Drugi dzień zawodów, niedziela, 1 lipca.

100 m. st. dow. Iżycka (AZS) i tym razem nie bierze odpowiedniego tempa od początku. Mimo to poprawia o ułamek sekundy swój rekord polski, uzyskując 1:37,8. 2. Tratowa (AZS.) 1:41,8. 3. Będkowska (Warsz. Klub Wioślarek). Zawodniczka ta ma duże zdolności, ale technikę prymitywną, a trening — żaden.

200 m. st. klas. Wygrywa obiecująca Tacikowska, bez wysiłku, uzyskując czas 4:27,2, a więc gorzej od minimum mistrzowskiego. 2. Kabatnikówna (Wioślarki), 4:55.

W sztafecie 4 x 100 m. AZS zrobił nową niespodziankę. Udało mu się bowiem pobić nietylko polski rekord klubowy Giszowca, ale nawet wynik naszej reprezentacji, uzyskany w zeszłym roku na mistrzostwach słowiańskich w Belgradzie. Czas — 7:22, lepszy o 9 sek. od rekordu reprezentacji.

Poza mistrzostwami Tratowa „dla treningu" zrobiła próbę pobicia rekordu na 300 m. Czas jej, osiągnięty walkowerem i bez większego wysiłku, wynosi 5:46,2, lepszy jest o 19 sek. od ustanowionego rekordu Kajzerówny.

ZAWODY SELEKCYJNE W KRAKOWIE

W dn. 24 czerwca Polski Związek Pływacki, starając się o jak najlepsze przygotowanie naszej reprezentacji na Mistrzostwa Słowiańskie w Pradze, urządził drugie z kolei zawody międzyklubowe o charakterze selekcyjnym, z udziałem sprowadzonych przez Związek najlepszych zawodników i zawodniczek z całej Polski.

Największą niespodzianką zawodów była p. Nowakówna. Zawodniczka ta uważana za najpoważniejszą kandydatkę do Mistrzostwa Polski w r. 1925, następnie stale zawodziła, regularnie uzyskując w zawodach czasy od 10 do 30 sekund gorsze niż na treningach, i to na dystansie 100 m. Po fatalnym jej wyniku na Mistrzostwach Słowiańskich w Belgradzie, gdzie płynęła w sztafecie, przestano na nią liczyć i nawet nie weszła do grupy treningowej w Katowicach. Teraz zrehabilitowała się na całej linji, okazując się zawodniczką pierwszorzędną.

Przebieg zawodów był następujący:

100 m. st. dowolny. Startuje 5 zawodniczek. Trzy najlepsze z nich dają poglądową lekcję taktyki: Schönfeldówna rusza w morderczem tempie, prowadzi kilkoma metrami awansu na nawrocie, by potem dać się wyminąć dwum zawodniczkom. Rekordzistka Polski Iżycka oszczędza się i płynie za wolno, początkowo nawet ostatnia, także mimo świetnego finiszu nie może dojść swych współzawodniczek, nie wyczerpawszy swych zasobów, i wreszcie Nowakówna płynie idealnie równo i spokojnie i pewnie wygrywa. Wynik: **1. Nowakówna Krystyna,** AZS. Kraków, 1:39,4, 2. Iżycka, AZS. Warsz., 1:41,2, 3. Schönfeldówna, Makkabi, Krak. o metr.

200 m. st. klas. odbywa się według utartego od wielu lat szablonu: prowadzi od startu do mety Kajzerówna z Giszowca za nią w nieznacznej odległości jej koleżanka klubowa Fitzówna.

100 m. nawznak. Startuje Nowakówna swoim walkowerem. Płynie bardzo równo i spokojnie. Tak samo, jak na piersiach, tak samo i nawznak ma bardzo ładny styl— crawl, swobodny i technicznie czysty. Czas 1:46,7.

Zawody zakończyła próba Schönfeldówny pobicia rekordu Iżyckiej na 50 m., doskonale udana. Schönfeldówna jest typową sprinterką; jej styl niewykończony technicznie i bardzo nieekonomiczny nie pozwala na dłuższy wysiłek. Wynik — 41,2, sek., czyli o 1,4 sek. lepiej od rekordu ustanowionego przecież w lepszych warunkach.

T. S.

NASZE OLIMPIJKI

Na zasadzie odbytych w dniu 1 b. m. lekko-atletycznych zawodów eliminacyjnych ustalony został skład naszej kobiecej reprezentacji olimpijskiej, do której ostatecznie wejdą pp.: Konopacka i Kobielska do rzutu dyskiem, Breuerówna do biegu na 100 mtr., oraz Tabacka i Kilosówna do biegu na 800 mtr.

MISTRZOSTWA HAZENY

Ostatnie rozgrywki były bardzo urozmaicone. Rekordowe ilości bramek, protesty, krwawe awantury wśród widzów, schodzenie drużyn z boiska przed końcem meczu; cieszyć się należy, że mistrzostwa już się ukończyły, bo gdyby tak dalej poszło — hazena mająca wykluczać brutalność z gry, zamieniłaby się w obecnych warunkach w rodzaj męskiego rugby.

Wyniki ostatnich meczów były następujące:

FIWF. — Makkabi — 22 : 4 — kompletny pogrom niebieskich. Takiej ilości bramek zdobytych nie było dotychczas w rozgrywkach.

Grażyna — AZS — 3 : 2 mecz przerwany przez akademiczki na 2 minuty przed końcem gry; przyczyną takiego postępowania było zachowanie się sędziego p. Z. Orłowicza.

Polonja — Makkabi — 5 : 3 po dogrywce. Znaczna przewaga dobrej technicznie lecz jak zwykle powolnej Polonji.

AZS — Sokół — 9 : 0 — obie drużyny w niepełnym składzie po 6 zawodniczek.

Warszawianka — Sokół — 9 : 0 — W Warszawiance tempo nadawała Rokoszanka. Sokół w dalszym ciągu słaby.

Polonja — Strzelec — 4 : 1 — dziwnie mała przewaga Polonji nad jedną ze słabszych drużyn w mistrzostwach.

Makkabi — Warszawianka 3 : 2. Gra brutalna i ostra zwłaszcza ze strony Makkabi, która miała ciągłą przewagę, Warszawianka złożyła protest ze względu na niejednolitość.

Sokół — Strzelec — 8 : 2. Znaczna przewaga Sokoła.

Mistrzostwa hazeny i turniej Stadjonu skończyły się zwycięstwem PIWF, który nie przegrał ani jednej gry w całym turnieju.

Jest to drużyna silna i twarda, atak ma doskonały. Hulanicka w bramce jest bezkonkurencyjna. Pomoc i obrona nie wiele ustępują.

Na II miejsce wyszła Polonja, — 14 pkt. Jest to drużyna technicznie opanowana, o dużej rutynie, jednak powolna i nie wytrzymująca szybkiego tempa. AZS i Grażyna są od niej znacznie lepsze.

Na III miejscu stoi AZS — 13 pkt., który jest drużyną nadzwyczaj szybką, przebojową, ale posiadającą zbyt mało treningu.

Skra i Grażyna muszą grać ze sobą jeszcze raz o IV miejsce ze względu na jednakową ilość punktów. Grażyna zdaje się być drużyną ogólnie lepszą, cała drużyna jest twarda, szybka, zgrana ze sobą i b. ambitna.

Warszawianka jest słabszą narazie od Makkabi; w drużynie jej wyróżnia się Gawska w bramce. Smutnym w tej drużynie jest brak dobrego ataku. Makkabi jest drużyną bardzo nierówną, grającą zazwyczaj ostro i bezwzględnie. Najlepszą jest Rittnerówna, jednak zbyt mało ruchliwa.

Sokół, Varsovia i Strzelec spadają do klasy B.

Organizacja mistrzostw nie była bez zarzutu. Zrobiono bardzo wiele, zapoczątkowano mistrzostwa, ale nie przeprowadzono ich należycie. Dotkliwie dawał się odczuć brak specjalnego boiska i odpowiednich sędziów. Ostatnio stale używane boisko małe w Agrykoli skutkiem nierówności mogło być przyczyną poważnych uszkodzeń. Sędziów wykwalifikowanych niestety niema.

Na przyszłość należy więc wystarać się o odpowiedni teren i przygotować bezstronnych i zdecydowanych sędziów. W przeciwnym razie będą ciągłe spory i kwasy, hazena zaś zatraci swój właściwy charakter.

LEKKOATLETYKA

II ZAWODY ELIMINACYJNE.

W dniu 30 czerwca i 1 lipca odbyła się II eliminacja przedolimpijska. Był to wielki triumf zawodniczek, wśród których prym wiodły Górnoślązaczki. Na 5 konkurencyj kobiecych w 3-ch uzyskano minimum.

W I dniu zawodów w przedbiegu na 100 m. Breuerówna uzyskała 13 s., bijąc rekord polski o 0,2 sek. (minimum olimpijskie 13 s.); II była Woynarowska o 1½ m. w tyle przed Gędziorowską. Niespodzianką dla wszystkich był wynik Woynarowskiej, usuniętej poprzednio z grupy za słabe wyniki. Schabińska odpadła.

II przedbieg — 3 zawodniczki wszystkie weszły do finału. W finale Breuerówna wygrywa w 13,2 sek. przed Gędziorowską o ½ m., Hulanicką, Woynarowską, Grabicką i Kasprzekówną.

W rzucie dyskiem Konopacka osiągnęła 37,09, Kobielskiej zabrakło 24 cm do minimum. Poza konkursem miała jednak rzuty lepsze od oznaczonego minimum (34 m.).

W biegu na 800 metrów dzięki zaciętej walce między Tabacką i Kilosówną zostało uzyskane minimum 2:30 przez Tabacką; Kilosówna tuż za nią — 2:30,2.

Sztafeta 4 x 100 m. w składzie Gędziorowska, Hulanicka, Woynarowska, Breuerówna osiągnęła czas 53,2 sek. o 0,4 sek. gorszy od czasu uzyskanego na I eliminacji. Sztafeta niestety biegła walkowerem i zmiany były nieszczególne.

W skoku wzwyż Schabińska powtórzyła 140 cm., jednak próby uzyskania minimum 145 cm. zawiodły.

———o———

W Krakowie odbyły się kobiece zawody lekkoatletyczne o mistrzostwo okręgu.

Nowe rekordy okręgowe ustanowiły: Freiwaldówna na 60 mtr. — 8,8", Milewska na 800 mtr. — 2,47, Jasna w dysku — 31 m. 23, Jasna w dysku oburącz — 53 m. 66, Jasna w kuli oburącz — 17 m. 52,.

Nowy rekord polski ustanowiła Lonka w rzucie oszczepem oburącz 49 m. 61.

Z innych wyników podajemy: Skok wzwyż—1 m. 27 Golkówna, skok wdal — Freiwaldówna 4.70, pchnięcie kulą — Jasna 8,85, 100 mtr. — Rakowska 14 sek., 200 mtr. — Tola 31,1, 80 mtr. z płotkami — Freiwaldówna 15,4", rzut oszczepem — Lonka 31,80, sztafeta 4 x 100 — Cracovia 58,2", 4 x 200 — Makkabi 2 m. 1,1 sek.

KONKURS NA WYTRWAŁOSC

W numerze niniejszym zamieszczamy drugą zagadkę z pięciu wyznaczonych na „konkurs wytrwałości".

Odpowiedzi odsyłać należy pod adresem redakcji wraz z załączonym kuponem Nr. 2, do dnia 1 sierpnia b. r. Na kopercie należy napisać: „Konkurs wytrwałości".

Na pierwsze zadanie otrzymaliśmy już kilkadziesiąt rozwiązań.

Redakcja „Startu" wyznaczyła następujące nagrody:

I-sza — rakieta tennisowa,

II-ga — łuk,

III-cia — oszczep,

IV i V-ta — roczne prenumeraty „Startu".

ZAGADKOWE AUTO.

ZADANIE Nr. 2.

Z podanych poniżej liter ułożyć w figurze umieszczonej w karoserji samochodu (w każdej kratce 1 literę), 11 wyrazów czytanych z góry na dół, tak, aby środkowe litery utworzyły nazwisko jednej z czołowych automobilistek polskich.

Litery:

14a; 2b; 1c; 2d; 5e; 2g; 2h; 5i; 1j; 6k; 5l; 3ł; 5m; 3n; 2ń; 9o; 1ó; 1ö; 2p; 6r; 6s;·5t; 3u; 4w; 2z.

Znaczenie wyrazów (czytanych pionowo):

1) Twórca nowoczesnych igrzysk olimpijskich.
2) Polska automobilistka.
3) Łyżwiarka, zdobywczyni 3 miejsca na tegorocznej olimpjadzie w St. Moritz, (zawody w jeździe figurowej).
4) Polska automobilistka.
5) Sportsmenka polska olimpijska.
6) Łyżwiarka (światowej sławy).
7) Polska automobilistka.
8) Część samochodu.
9) Pływaczka amerykańska.
10) Miejsce V igrzysk olimpijskich.
11) Typ samochodu firmy „Tatra".

Za trafne rozwiązanie zadania Nr. 2 przyznajemy 10 punktów.

Odpowiedzi bez kuponu rozpatrywane nie będą.

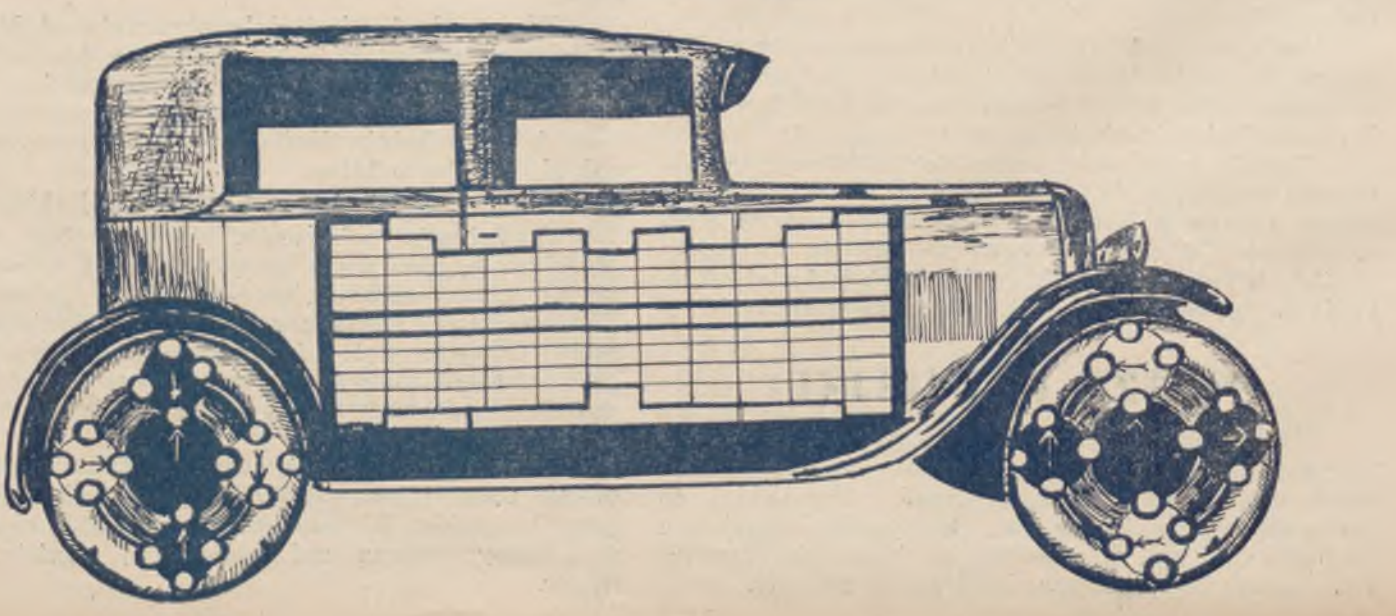
„KONKURS NA WYTRWAŁOŚĆ"

Kupon № 2

Zagadkowe auto

Imię i nazwisko ....

Adres ....



DO AMSTERDAMU

W związku z wycieczką organizowaną przez Polski Komitet Olimpijski do Amsterdamu na Igrzyska Olimpijskie, mające odbyć się w dniach od 28 lipca do 12 serpnia, podajemy do wiadomości naszych czytelników co następuje:

1. W wycieczce mogą wziąć udział wszyscy, czynie pracujący na polu sportowem.

2. Komitet Olimpijski wszystkim uczestnikom wycieczki wyrabia indywidualne paszporty ulgowe, koszt których wynosi 85 złotych, łącznie z wizami niemiecką i holenderską;

3. Komitet Olimpijski ułatwi uczestnikom wycieczki zamówienie pokoi w Amsterdamie, cena których wynosi 5 florenów od osoby za jedną dobę łącznie z pierwszem śniadaniem. Osoby reflektujące na zamówienie pokoju winny przesłać Komitetowi zgłoszenie z oznaczeniem czasu swego pobytu w Amsterdamie, załączając 5 florenów tytułem zadatku, jako opłatę za pierwszą dobę;

4. uczestnicy wycieczki, którzy będą chcieli jechać indywidualnie, nie mogą korzystać z żadnych zniżek kolejowych;

5. dla osób, które odbędą podróż grupami Komitet uzyskał znaczne ulgi: w kraju 33%, w Niemczech i Holandji do 40% zależnie od liczebności grupy. Przy zastosowaniu zniżek tych koszt podróży w obie strony II klasą wyniesie około 200 złotych, III klasą około 140 zł. Możliwem jest dalsze obniżenie kosztów podróży.

Osoby, reflektujące na wyjazd w grupach, winny zgłosić przybliżony termin wyjazdu. Dla orjentacji komunikujemy, że Komitet projektuje wyjazd grup w dniach 25, 26 i ew. 27 lipca. Przewidziany jest jednodniowy pobyt w Berlinie. Powrót odbędzie się również w grupach, które na miejscu dowolnie będą mogły układać sobie czas powrotu;

6. W Amsterdamie utworzył się Polsko - Amerykański Komitet przyjęcia wycieczki, który zorganizuje szereg wycieczek po Holandji. Koszt wycieczek tych będzie pokryty częściowo przez Komitet przy zastosowaniu jak najdalej idących ulg.

Osoby, pragnące wziąć udział w wycieczce, winny niezwłocznie zgłosić się wraz z paszportami (osoby zamiejscowe winny paszporty te nadesłać wraz z szczegółowemi danemi co do wyjazdu) do biura Komitetu Warszawa, Wiejska 11.

Z ŻYCIA KLUBÓW

KLUB SPORTOWY RODZINY WOJSKOWEJ.

Dnia 8 czerwca został założony z dawnej Sekcji Sportowej (Rodziny Wojskowej) Klub Sportowy Rodziny Wojskowej, jako samodzielna organizacja.

Zadaniem Klubu jest praca nad wychowaniem fizycznem dzieci i młodzieży oraz wyrobienie sportowe i wychowanie fizyczne członkiń Klubu.

Klub Sportowy Rodziny Wojskowej obejmuje swą pracą również i ośrodki prowincjonalne, z któremi kontakt podtrzymywać będzie przez objazdy instruktorskie.

Członkami Klubu mogą być tylko członkinie zwyczajne i nadzwyczajne Stowarzyszenia „Rodzina Wojskowa".

Sekretarjat Klubu mieści się w Inspektorjacie (wejście od Al. Szucha).

Na Przewodniczącą Klubu wybrano p. Miedzińską; do Prezydjum Zarządu wchodzą: P.P. Zandbangowa, Szydłowska, Zapolska, Kreyserówna i Czerwińska.

Klub zamanifestował swoje powstanie raidem konnym do Garwolina.

Poza tem Klub Sportowy R. W. rozpoczął pod kierownictwem fachowych instruktorów kursy poszczególnych sportów.

Ćwiczenia pływackie i wioślarskie odbywać się będą na terenie Wojskowego Klubu Wioślarskiego za opłatą 10 zł. miesięcznie. Informacje i zapisy w Sekretarjacie R. W. i u p. Miedzińskiej (ul. Natolińska 4 — tel. 110-75 do 10 rano).

Gimnastyka i gry ruchowe we wtorki i czwartki w Oficerskiej Szkole Sanitarnej. Zapisy — u p. Münnichowej (tel. 153-09 od g. 3 — 4.)

Kurs łucznictwa — w strzelnicy przy ul. Zielenieckiej.

Tennis — Do dyspozycji członkiń Klubu kort tennisowy w Łazienkach przy pałacu myśliwskim od g. 10 — 12. opłata 8 zł. miesięcznie. Informacje i zapisy na tennis i łucznictwo u p. Zapolskiej (tel. 98-34 od g. 8 — 10 rano).

Korzystanie z udogodnień Klubu możliwe jest tylko za okazaniem legitymacji członkowskiej. Zapisy w sekretarjacie R. W. w gmachu Inspektoratu (wejście od Al Szucha).





Uroczysty akt poświęcenia kamienia węgielnego pod budowę Instytutu Wych. Fiz. na Bielanach.

„RHÖNRAD”

Rhönrad—koło Rhönu—nazwę swą otrzymało od nazwy miejscowości, w której zostało wynalezione, t. j od pasma gór na granicy Hesji i Bawarji, znanych jako „Rhöngebirge“.

Jest to przyrząd gimnastyczny, który zastosować się daje zarówno w halach, jak też pod gołem niebem.

Rhönrad posiada bardzo solidną budowę i jest prawie niezniszczalny.

Ćwiczenia są wykonywane pojedyńczo lub w kilka osób. Głównemi typami ćwiczeń są:

1. Pęd naprzód i wtył, urozmaicany przez odrywanie jednej ręki lub jednej nogi podczas pędu lub przez zmianę chwytów.

2. Kołysanie się coraz silniejsze, aż do stania na głowie.

3. Trzecią grupę stanowią ćwiczenia, wykonywane w obrębie koła, podczas gdy pozostaje ono na jednem i tem samem miejscu. Ćwiczenia te są łatwe do wykonania, jeżeli koło przytrzymywane jest przez kogoś innego, natomiast nader trudne i wymagające wielkiej zręcznośc, jeżeli wykonywuje się je bez pomocy.

4. Posuwanie się na czworakach naprzód w obrębie koła sprawia, że koło toczy się wtył.

Rhönrad był już wielokrotnie demonstrowany w Niemczech szerszej publiczności z wielkiem powodzeniem. Popularności jego sprzyja szczególnie to, że przyrząd posiada w sobie coś z zabawki.

E. Dz.



„Rhönrad“.

FUNDUSZ OLIMPIJSKI

Zgodnie z zapowiedzią redakcji „Startu“, zamieszczoną w Nr. 11 pisma naszego, w numerze niniejszym zamykamy zbiórkę na kobiecy fundusz olimpijski.

Ze składek nadesłanych przez Czytelniczki nasze powstała kwota 689 zł. 30 gr., które w dniu dzisiejszym przekazujemy do dyspozycji Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. — zł. 60; ⅛ kol. zł.35 ; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.